



## CÓ THỂ MUA ĐƯỢC NHỮNG GÌ BẰNG NGÂN PHIẾU WIC?

Ngân phiếu WIC giúp quý vị dễ dàng mua thực phẩm lành mạnh, ngon miệng cho gia đình. Ngân phiếu WIC cũng rất dễ sử dụng. Chỉ cần mang theo khi mua thực phẩm và dùng ngân phiếu này để mua thực phẩm lành mạnh miễn phí, bao gồm:

- Thức ăn cho trẻ nhỏ
- Gạo lứt
- Cá đóng lon
- Ngũ cốc
- Phô mai
- Đậu/đậu Hòa Lan khô hay đóng lon
- Trứng
- Nước ép trái cây
- Trái cây & rau củ
- Sữa bột cho trẻ sơ sinh
- Sữa
- Bơ đậu phộng
- Bánh tortilla
- Bánh mì hạt nguyên
- Đậu hũ

Quý vị có thắc mắc gì không? Xin liên lạc WIC ngay hôm nay để biết thêm thông tin. Gọi cho văn phòng WIC gần quý vị nhất (xem bảng phía sau) hay số 1-800-942-1007 hoặc viếng thăm [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic).

Muốn biết thêm thông tin về WIC, gọi số 1-800-942-1007 hay chương trình gần nơi quý vị cư ngụ.

### KHU VỰC BOSTON

Blue Hill Corridor	(617) 822-5584
Brighton/Roslindale	(617) 254-0492
Cambridge/Somerville	(617) 666-5059
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6400 x0
Jamaica Plain	(617) 983-6086
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070

### CAPE

Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(800) 675-1188

### TRUNG

Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 860-7744

### ĐÔNG BẮC

Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
North Shore	(781) 599-7290
North Suburban	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191

### ĐÔNG NAM

Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Plymouth	(508) 747-4933
Quincy	(617) 376-4190
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346 x227

### PHÍA TÂY

Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/Hampshire/No. Quabbin	(413) 376-1160
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029



# WIC

CUNG CẤP CHO GIA ĐÌNH  
**THỨC ĂN NGON**  
& NHIỀU THỨ KHÁC

Vietnamese

form # 147



Chương Trình Dinh Dưỡng WIC • 1-800-942-1007  
Phân Ban Dinh Dưỡng • Ban Sức Khỏe Công Cộng MA  
Trang cụ viển thông cho người điếc/Máy điện văn: (617) 624-5992  
Mạng lưới: [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)

Cơ quan này là nơi cung cấp cơ hội bình đẳng.

# WIC LÀ GÌ?

WIC là chương trình dinh dưỡng cung cấp miễn phí các chỉ dẫn về dinh dưỡng và sức khỏe, thực phẩm lành mạnh và những dịch vụ khác cho những gia đình đủ điều kiện tại Massachusetts. WIC là chữ viết tắt của Women (Phụ Nữ), Infants (Trẻ Sơ Sinh) và Children (Trẻ Em).



## WIC CUNG CẤP NHỮNG GÌ?

Mục tiêu của WIC là giúp cho phụ nữ đang mang thai và cho con bú vú và trẻ con dưới 5 tuổi sống khỏe mạnh. WIC cung cấp:

- Cố vấn dinh dưỡng cá nhân
- Ngân phiếu mua miễn phí các loại thực phẩm lành mạnh
- Chỉ dẫn ăn uống đúng cách để tốt cho sức khỏe
- Giới thiệu đến nơi chăm sóc y tế và nha khoa, bảo hiểm sức khỏe, giữ trẻ, hỗ trợ gia cư và nhiên liệu, và những dịch vụ khác tốt cho cả gia đình

Nhưng còn nhiều thứ khác! WIC còn cung cấp các lớp học cho bú vú mẹ, hỗ trợ cho con bú vú mẹ, và khám để chích ngừa và giới thiệu. WIC cũng cho cha mẹ có cơ hội trò chuyện với những cha mẹ khác về các đề tài dinh dưỡng và sức khỏe khác rất quan trọng cho gia đình.



## WIC DÀNH CHO AI?

WIC dành cho tất cả các gia đình: cha mẹ đã kết hôn hay đơn thân, đang đi làm hay không có việc làm. Nếu là cha, mẹ, ông bà, cha mẹ nuôi hay giám hộ hợp pháp khác của trẻ dưới 5 tuổi thì quý vị có thể nộp đơn xin WIC cho trẻ này.



Quý vị có thể tham gia WIC nếu:

- Cư ngụ tại Massachusetts
- Có nhu cầu dinh dưỡng (nhân viên WIC sẽ giúp quý vị điều này)
- Là trẻ dưới 5 tuổi, hay phụ nữ đang mang thai hay cho con bú vú, và
- Lợi tức gia đình ít hơn chỉ dẫn của WIC

GIA ĐÌNH	HÀNG NĂM	HÀNG THÁNG	HÀNG TUẦN
1	\$20,036	\$1,670	\$386
2	26,955	2,247	519
3	33,874	2,823	652
4	40,793	3,400	785
5	47,712	3,976	918
6	54,631	4,553	1,051
7	61,550	5,130	1,184
8	68,469	5,706	1,317

Nếu có thai, thì quý vị nên tính là hai người.

Quý vị sẽ tự động đủ điều kiện về lợi tức được WIC nếu hiện đang được TAFDC, Phiếu Mua Thực Phẩm hay MassHealth. (Hội viên MassHealth được Trợ Giúp Gia Đình hay bảo hiểm CommonHealth (Sức Khỏe Phổ Thông) không được tự động đủ điều kiện về lợi tức.) Con nuôi không chánh thức dưới 5 tuổi cũng tự động đủ điều kiện được WIC.

## ĐÀN ÔNG CÓ THỂ THAM GIA VÀO WIC KHÔNG?

WIC chào mừng cả đàn ông tham gia! WIC biết rõ vai trò quan trọng của người cha, ông, cha kế, hay giám hộ khác trong việc chăm sóc trẻ nhỏ. Những người cha và người chăm sóc khác của trẻ dưới 5 tuổi nên ghi danh và mang theo trẻ đến buổi hẹn, tham dự hội thảo dinh dưỡng và sức khỏe, và sử dụng ngân phiếu WIC tại các cửa hàng tạp hóa.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ NỘP ĐƠN XIN WIC?

Gọi cho văn phòng Chương Trình WIC tại cộng đồng để lấy buổi hẹn hay gọi số 1-800-942-1007. Nhiều văn phòng WIC có mở cửa vào buổi tối và vào ngày thứ Bảy để quý vị không cần phải nghỉ làm. Chúng tôi hân hoan chào đón quý vị đến mà không cần lấy hẹn.

**1-800-942-1007**